

# Willkommen!

## Vier Experten, die diesmal dabei sind



**Christian Larsen, 52,** ist Haltungsspezialist und gründete das Med Center an der Privatklinik Bethanien in Zürich. Durch die Beobachtung von Säuglingen hat er festgestellt, dass „Bewegung intelligenz“ erlernbar ist. Warum uns eine gute Haltung zehn Jahre jünger aussehen lässt und wie sein Training funktioniert: Seite 122.



**Edda Costantini, 55,** arbeitet als Autorin und Astrologin in Hamburg. Sie selbst ist Skorpion mit Aszendent Jungfrau – und damit pingelig und perfektionistisch. Gut für uns, denn ab sofort verrät sie jeden Monat im *myself*-Horoskop, wie die Sterne stehen (also nix Hokuspokus). Seite 12.



**Friedrich Gagsteiger, 50,** vom Ulmer Zentrum für Reproduktionsmedizin sagt über seinen Job: „Ich darf den ganzen Tag Babys machen. Was gibt es Schöneres?“ Er gilt als einer der führenden Kinderwunschexperten und erklärt, warum junge Paare ungewollt kinderlos sind. Ab Seite 152.



**Judka Strittmatter, 42,** ist seit 20 Jahren Berlinerin und staunt jeden Tag darüber, wie rasant sich ihre Stadt verändert. In ihrer Reportage verrät die Journalistin, wo die Hauptstadt (im Moment) am schönsten ist – und wo noch Unentschlossene am besten Silvester feiern. Ab Seite 198.



Kennen Sie bestimmt: Man ist zum Essen eingeladen, nette Leute, es schmeckt richtig gut, und nach dem sensationellen Nachtisch bittet man begeistert um das Rezept. Monate später fällt einem dieser Zettel wieder in die Hände, man denkt, ja, diese Bayerische Creme, die versuchst du jetzt auch mal, um Stunden später festzustellen, das die längst nicht so gelungen ist wie damals bei den Freunden. Als ich in diesem speziellen Fall nachhakte, gestand meine Freundin, sie halte sich nie an Vorgaben, sie nehme ein bisschen davon, ein wenig hiervon, alles nach Gefühl. Aha. Möchte ich Bayerische Creme, bin ich weiterhin auf Einladungen bei ihr angewiesen. Super Köche verraten ihre Erfolgsrezepte eben nur ungern. Aber ein paar von ihnen erzählen ab Seite 172 dann doch, auf welche Zutaten sie schwören: Kombu, Joselito-Speck..., da war meine Bayerische Creme vergleichsweise banal. Wie auch immer, genießen Sie die kommenden Feiertage, natürlich nicht nur mit Essen und bloß nicht mit Jammern. Nutzen Sie lieber unser Energieprogramm (ab Seite 140) und verinnerlichen Sie die klugen Sätze der Job-Experten ab Seite 62: „Es geht aufwärts.“ Alles Gute für 2009

  
Chefredakteurin Sabine Hofmann



Nicht dass Sie glauben, wir würden Ihre Kritik nicht beherzigen! Eine Leserin bat uns kürzlich um Schminktipp für Brillenträgerinnen. Schauen Sie mal auf Seite 128. Sie sehen, es lohnt sich, uns zu schreiben – an [leserbriefe@myself.de](mailto:leserbriefe@myself.de).



Tänzerinnen sind  
Haltungsprofis:  
Ihre Muskulatur ist  
perfekt ausgebildet.  
Aber diese innere  
Spannung kann  
jeder trainieren.



# Haltung



Kopf hoch, Schultern zurück – so hat man nicht nur *mehr Ausstrahlung*, sondern sieht auch *zehn Jahre jünger* aus. Die perfekte Haltung sei eine Frage der *Bewegungsintelligenz*, sagt ein Arzt, und die könne sich jede Frau mit seinem Training aneignen

Interview Marina Knippel

# statt Botox

**S**ie bewundern mit Sicherheit auch die Frauen, die mit geradem Rücken am Computer sitzen und aufrecht durch die Gegend laufen, als balancierten sie ihr liebstes *coffeetable book* auf dem Kopf. Diese Frauen haben nämlich nicht nur eine super Haltung, sondern auch eine selbstbewusste Ausstrahlung. Die gute Nachricht: Haltungsfehler kann man korrigieren. Der Schweizer Arzt Christian Larsen hat mit einer Fotografin und einem Sportwissenschaftler ein spezielles Bewegungstraining entwickelt und über die Technik von *look@yourself* ein Buch geschrieben (siehe nächste Seite).

**Dr. Larsen, warum ist gutes Aussehen auch eine Frage der Körperhaltung?**

Ein aufrechter Kopf ist nun mal ein ästhetischerer Anblick als ein Schildkrötenhals. Mit der richtigen Haltung kann man kleinen Makeln wie Doppelkinn, Hohlrund-

rücken, Bauchröllchen und Reiterhosen vorbeugen. Man sieht sogar jünger aus, denn eine gute Haltung hat auch einen Anti-Aging-Effekt. Wir haben die Silhouetten von Teilnehmern unseres Programms fotografiert und in Schwarzweißbilder umgewandelt und dann das Alter schätzen lassen. Auf den „Nachher-Fotos“ wurden die Leute im Schnitt zehn Jahre jünger geschätzt.

**Wie funktioniert denn das *look@yourself*-Programm?**

Es ist ein ganzheitliches Konzept. Die Haltung ist nur *ein* Aspekt, zum zweiten zählen die damit verbundenen Gefühle und zum dritten spezielle Spa-Behandlungen. Der Weg zu einer besseren Haltung führt über dreidimensionale, spiralförmige Bewegungen – im Unterschied zum eher linearen Fitnesstraining. Daher setzen wir auf einen Mix aus aktiver Bewegung und passiver Massage. So wird z. B.

das Bein nicht nur linear gedehnt, sondern per Rotation in alle Richtungen.

**Welche Haltungsfehler beobachten Sie bei Frauen am häufigsten?**

Vielen fehlt die aufrechte Haltung im Oberkörper, die haben dann einen regelrechten Geierhals. Andere machen ein Hohlkreuz, belasten das Becken falsch. Dadurch haben sie keine starke Mitte, sehen aus, als wären sie leicht umzustoßen. So eine Körpersprache signalisiert Schwäche und Manipulierbarkeit. Oft fehlt auch das Fundament, etwa bei Knickfüßen. Models werden von den Fotografen in Stellungen gebracht, die cool wirken sollen, aber total unkoordiniert sind – zum Beispiel „Po raus“, „Schulter hoch“. Frauen haben sich in jeder Hinsicht emanzipiert, nur an der Körpersprache hapert es. Dabei könnten sie gerade dadurch zum Ausdruck bringen, wer sie sind und was sie wollen.

**Und wie schafft man das?**

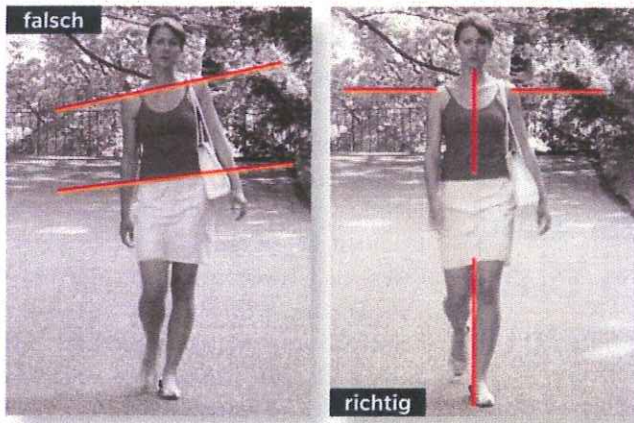
Eine gute Haltung beginnt im Kopf. Haltung und Bewegung werden über das Nervensystem gesteuert. Das Gehirn arbeitet und der Körper reagiert. Umgekehrt meldet der Körper dem Gehirn, wenn etwas schief läuft. Haltung ist ein Bewusstseinsprozess, nicht umsonst spricht man von *Körperbewusstsein*. Das hat neben der kognitiven auch eine spirituelle Komponente, man muss immer authentisch sein. Das heißt, die Übungen fordern mich heraus und ich kann gleichzeitig meinen Körper verändern. Beispiel: Bei der „Baum“-Position im Yoga stehe ich auf einem Bein und versuche, das Gleichgewicht zu halten. Vordergründig geht es dabei um eine gerade Haltung. Authentisch wird es, wenn ich dabei spüre, dass ich wie eine Eiche stark in der Erde verwurzelt bin und oben flexibel bleibe wie eine Weide im Wind.

**Sie sprechen in Ihrem Buch von *Körperintelligenz*.**

Ich muss wissen, wie der Körper funktioniert, und ihn verstehen – also zum Beispiel nicht mit falsch ausgerichteten Beinen Pilates machen. Ich muss mit meinem Körper das tun, was meiner Persönlichkeit entspricht. ▶



## Wie Sie im Alltag Haltung zeigen



Einseitiges Handtaschenschleppen bei seitlicher Neigung der Wirbelsäule strengt an. Besser: Aufrecht gehen! Zur Entspannung die Schulter samt Tasche nach oben ziehen, kurz halten und langsam (!) sinken lassen. Zehnmal, Seite wechseln.

### Was meinen Sie damit?

Es gibt drei Bewegungsnaturelle: ein sportliches, ein musikalisches und ein eher spirituelles. Man muss da seiner Intuition vertrauen. Spiele ich gern Tennis, tanze ich gern oder fühle ich mich beim Yoga am wohlsten? Nur das echte Engagement bringt einen körperlich weiter. Durch Wiederholungen werden die Bewegungen zwar besser, aber mechanischer, stupider Drill bringt nichts.

### Wie lang dauert es, bis Ihr Trainingsprogramm Wirkung zeigt?

Das Bewusstsein kann man binnen Sekunden ändern, Muskeln nach einigen

Wochen, die Knochen innerhalb von Monaten bis Jahren. Durchschnittlich dauert es drei bis sechs Monate, kleine bis mittelschwere Gesundheitsprobleme zu beheben.

### Das ist bestimmt nicht ohne, wenn ich mich jahrelang falsch bewegt habe.

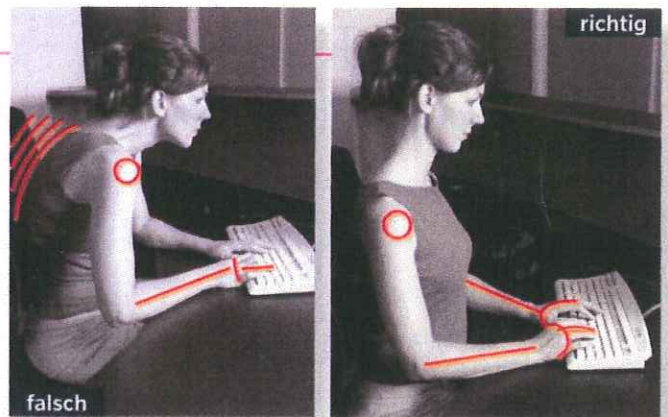
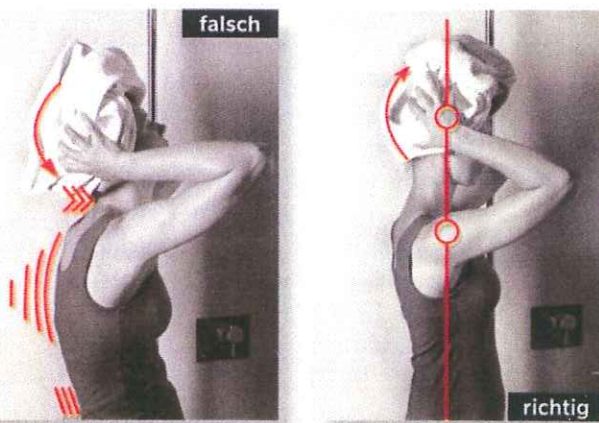
Ja, wenn ich mich 25 Jahre in festgefahrenen Strukturen bewegt habe und dann etwas verändere, fühlt sich das am Anfang nicht unbedingt angenehm an. Wenn Muskeln verkürzt sind, kommt es manchmal zu Verspannungen oder zu Schweißausbrüchen. Dann muss man sich Schritt für Schritt an die neue Be-

wegung herantasten, ganz kleine Steps machen – und die eigenen Grenzen respektieren.

### Und worin besteht der gesundheitliche benefit?

Man kann durch optimale Bewegungsabläufe Verspannungen und einseitige Abnutzungen verhindern sowie Nackenschmerzen, Bandscheibenschäden, Spannungskopfschmerz, Tinnitus und Deformierungen der Füße vorbeugen. Nach dem Motto „Trainieren statt operieren“ lassen sich mit diesem Programm im Idealfall sogar Operationen vermeiden.

Haaretrocknen mit nach hinten gelegtem Kopf belastet Nacken- und Rückenmuskulatur. Besser: Gerade hinstellen und den Kopf aufrecht halten. Jede Bewegung der Hände wird von der Halsmuskulatur stabilisiert. Um alle Muskeln gleichmäßig zu beanspruchen, beim Rubbeln öfter mal die Richtung wechseln.



Bildschirmarbeit mit rundem Rücken, hochgezogenen Schultern und einem weit vorgeschobenen Kopf verursacht Verspannungen in Nacken und Schultern. Besser: Gerade hinsetzen, den Kopf leicht nach vorn absinken lassen, Blick gerade ausrichten. Aus dieser Position den Kopf immer langsam nach oben richten – wie eine Marionette am Faden.

## Gesunde Bewegung lernen

■ **Weiterlesen** Christian Larsens Buch „Körperhaltungen analysieren und verbessern: look@yourself – work@yourself“ (Trias, 24,95 Euro) ist eine Art Schnellkurs in Sachen Körperhaltung, der auf der sogenannten Blickdiagnose basiert. Man hat zunächst vier Fotos zur Auswahl und entscheidet intuitiv, welche der abgebildeten Körperhaltungen optimal ist. Auf den darauffolgenden Seiten werden sie analysiert und ihre gesundheitlichen Auswirkungen beschrieben. Dazu: Alltagsübungen (siehe Fotos auf dieser Seite).

■ **Life Kinetik** ist ebenfalls ein Bewegungstraining, das die Kreativität, die Konzentration und die Fähigkeit zum Multitasking schult. Die Lernhilfen: Überkreuzbewegungen, mit denen man beide Gehirnhälften gleichzeitig fordert, und Ballübungen, die teilweise mit Gedächtnistraining kombiniert werden. So bilden sich neue Synapsen im Gehirn, die das Netzwerk der Gehirnzellen erweitern und den Verstand trainieren. Infos unter [www.lifekinetik.de](http://www.lifekinetik.de).